PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 6 - numero 1143 di mercoledì 15 dicembre 2004

"In forma" al lavoro

Illustrato, in un opuscolo disponibile on line, un semplice programma di ginnastica sul luogo di lavoro.

Pubblicità

Mantenere posizioni fisse durante il lavoro per tempi prolungati può favorire l'insorgenza di disturbi muscolo-schelettrici. Anche nel lavoro d'ufficio, ad esempio, la mancanza di movimento può alla lunga causare questa tipologia di disturbi.
Per questo motivo nel D.M 2 ottobre 2000 "Linee guida d'uso dei videoterminali", tra le indicazioni per la prevenzione dei disturbi muscoli scheletrici, oltre alla corretta postura e al corretto posizionamento di monitor, tastiera, mouse, viene prescritto di "evitare, per quanto possibile, posizioni di lavoro fisse per tempi prolungati. Nel caso ciò fosse inevitabile si raccomanda la pratica di frequenti esercizi di rilassamento (collo, schiena, arti superiori ed inferiori)."

Svolgere questo tipo di esercizi richiede poco tempo e nessuna attrezzatura particolare, ma quanti sono coloro che li praticano? Per promuovere la pratica regolare di questa attività, l'istituto svizzero di assicurazione contro gli infortuni sul lavoro Suva ha proposto un programma di ginnastica sul luogo di lavoro per prevenire l'insorgenza di irrigidimenti e di tensioni muscolari.

Si tratta in particolare di esercizi di rafforzamento e di allungamento (stretching) , scanditi secondo un calendario che accompagna il lavoratore per l'intera settimana lavorativa.
Nella prefazione dell'opuscolo sono riportate alcune precauzioni e consigli generali per l'esecuzione degli esercizi che, come qualsiasi attività ginnica, devono essere introdotti con gradualità.

L'opuscolo.
